



Школьный ланч мини
Меню дополнительного питания
Для учащихся 5-11 классов
Ноябрь 2021 г – Февраль 2022г.
для ОУ № 5,10,12,14,15,23,24,26,32,35,36,36ф,37,39,40,41,48,49,50,50ф,52,54ф,55,56,58,68,
74,82,89,90,90ф,91,92,93,95,96,97,97ф

I НЕДЕЛЯ			II НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
Плов с курицей	250	26,5/15,5/39,75/404,25	Гуляш (свинина)	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45
Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
			Компот из смеси фруктов <i>NEW</i>	200	0,26/0/15,46/62,0
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Курица запеченная с сыром	95	23,46/16,34/0,57/243,58	Жаркое с мясом (свинина)	240	20,88/8,88/24,88/428,64
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот из кураги	200	1/0/23,6/98,4
Компот фруктово-ягодный	200	0,5/0/15,84/65,36			
СРЕДА			СРЕДА		
Лепешка сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Сдоба	50	5,3/3/31,15/158
Биточек мясной (свинина, мякоть куриная)	90	17,82/11,97/8,28/261,44	Котлета мясная (говядина, мякоть куриная)	90	15,3/14,85/7,56/224,91
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,25/186,45	Сложный гарнир №2 (картофель брусоч, капуста брокколи, капуста цветная, морковь, фасоль) <i>NEW</i>	150	3,84/10,56/20,92/195
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/20,4/82	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,2/76,8
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Котлета мясная (говядина, свинина, курица)	90	15,21/14,04/8,91/222,75	Биточек из птицы с сыром	90	18,1/15,7/11,7/261,8
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный (компотная смесь: вишня с/к, клубника, черноплодная рябина, слива с/к, яблоко) <i>NEW</i>	200	0/0/25/100	Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Булочка сдобная	50	4,6/6,9/31,6/207,15	Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Филе птицы тушенное в томатном соусе	90	14,85/13,32/5,94/202,68	Чахохбили	90	20,25/15,57/2,34/230,13
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/19,8/81,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,56/63,2
III НЕДЕЛЯ			IV НЕДЕЛЯ		
ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)	ПОНЕДЕЛЬНИК	Выход, гр.	Пищевая/энергетическая ценность Б/Ж/У/Эн.цен.(ккал)
Филе птицы тушеное с овощами	90	19,71/3,42/1,26/114,3	Филе птицы запеченное с овощами (филе птицы, кабачки с/м, перец болгарский с/м, помидоры с/м)	90	12,39/14,03/2,55/188,2
Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	7,2/5,1/33,9/210,3
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный <i>NEW</i>	200	0,2/0,2/16,06/66	Напиток витаминизированный плодово – ягодный	200	0/0/19,8/81,6
ВТОРНИК			ВТОРНИК		
Фрикадельки мясные с соусом красным (свинина, курица)	90	15,03/17,2/7,59/245,79/	Зразы мясная ленивая (свинина, курица)	90	18,7/19,2/7,5/278,28/
Рис отварной с маслом	150	3,3/4,95/32,35/186,45	Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Компот фруктово-ягодный	200	0,2/0/15,02/61,6	Компот фруктово-ягодный	200	0,26/0,12/13,26/72
СРЕДА			СРЕДА		
Лепешка сырная	50	6,95/5,1/22,95/165,6	Булочка сдобная	50	4,6/2/28,75/186,7
Биточек из птицы	90	16,56/14,22/11,7/240,93	Мясо тушеное в сметане (говядина)	90	21,24/7,47/2,7/162,9
Картофель запеченный	150	3,15/4,5/17,55/122,85	Макароны отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Кисель плодово – ягодный витаминизированный	200	0/0/24,4/97,6	Компот из сухофруктов	200	0,4/0/27/110
ЧЕТВЕРГ			ЧЕТВЕРГ		
Курица запеченная	90	22,41/15,3/0,54/229,77	Запеканка из птицы (филе птицы, брокколи с/м, лук) <i>NEW</i>	90	13,83/14,43/8,03/218,79/
Спагетти отварные с маслом	150	6,45/4,05/40,2/223,65	Картофель запеченный с сыром	150	4,05/6,6/24,9/174,75
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Отвар из шиповника	200	0,8/0/24,6/101,2	Сок фруктовый	200	0/0/22,8/92
ПЯТНИЦА			ПЯТНИЦА		
Сдоба	50	5,3/3/31,15/158	Булочка сдобная	50	4,9/7,2/33,95/220,5
Гуляш (свинина)	90	8,97/16,77/14,37/245,7	Плов с мясом (свинина)	240	23,92/44,73/38,32/655,2
Картофельное пюре с маслом	150	3,3/7,8/22,35/173,1	Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26
Хлеб пшеничный/ржаной	20/20	1,41/0,14/8,84/48 1,14/0,22/7,44/36,26	Компот фруктово-ягодный	200	0/0/25/100
Сок фруктовый	200	0/0/19,6/78			

Стоимость питания 1 дня 75,00 руб.